

予定献立表

	2024年04月16日(火)		2024年04月17日(水)		2024年04月18日(木)		2024年04月19日(金)	
	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食	米飯 味噌汁(長・サ) 豆腐ソバ・アツ包み カリフラワー・ナツ和 うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(長・サ) 豆腐ソバ・アツ包み カリフラワー・ナツ和 うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(モツ・若 野菜の五色揚げ2コ 白菜ゆかりあえ 瀬戸風味ふりかけ(袋)	米飯 味噌汁(モツ・若 野菜の五色揚げ2コ 白菜ゆかりあえ 瀬戸風味ふりかけ(袋)	米飯 味噌汁(ニラ/キ) 小粒納豆カップ 小松菜醤油和え のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(ニラ/キ) 小粒納豆カップ 小松菜醤油和え のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(玉・タマ) 生揚げ煮1コ ブロッコリー和 梅干	米飯 味噌汁(玉・タマ) 生揚げ煮1コ ブロッコリー和 梅干
昼食	米飯 チンジャオロース風 大根かサラダ 胡麻ドレッシング(袋) 小松菜山葵和え 牛乳	米飯 スパゲティソース 150 *バセリ 大根かサラダ 胡麻ドレッシング(袋) 牛乳	米飯 穴子の卵とじ ポテトのスープ 煮 金時豆 牛乳	米飯 牛肉和風ソテー アスパラソテー ポテトのスープ 煮 金時豆 牛乳	米飯 さばみそ煮 40g ホイルインゲン カリフラワークリーム煮 チンゲンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 蒸鶏和ソースカケ ホイルインゲン カリフラワークリーム煮 チンゲンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) 牛乳	米飯 スパイン風オムレツ ソースかけ 人参グラッセ パプリカサラダ フレドレッシング(ハキッテ) ホイルソテー 牛乳	米飯 スパイン風オムレツ ソースかけ 人参グラッセ パプリカサラダ フレドレッシング(ハキッテ) ホイルソテー 牛乳
おやつ	ジョアブレーション	ジョアブレーション	ケーキの日(一般特筋 抹茶あずきケーキ 紅茶	ケーキの日(一般特筋 抹茶あずきケーキ 紅茶	いちごのフルール	いちごのフルール	コーヒゼリー	コーヒゼリー
夕食	米飯 カラスガイ煮魚 ホイルインゲン 南瓜煮 2/3 キャベツ醤油和え 杏仁豆腐	米飯 すずき刺身ソテー60g ホイルインゲン 南瓜煮 2/3 キャベツ醤油和え 杏仁豆腐	米飯 肉団子野菜甘酢炒(3個) ごぼうのサタ ホイルソテー浸し 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 赤魚照焼 茹でそらまめ ごぼうのサタ ホイルソテー浸し 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 豚モスライス生姜焼 茹でそらまめ 春雨サラダ 菜の花わさび和え ヨーグルト(ぶどう)	米飯 鰯フライ ホイルキャベツ添 タルタルソース(小袋) 春雨サラダ 菜の花わさび和え ヨーグルト(ぶどう)	米飯 たら照焼 50g ビーツ添 野菜旨煮 ナスの華風和え バナナ (1/2)	米飯 エビ炒・ビーツ添 野菜旨煮 ナスの華風和え バナナ (1/2)
	エネルギー 1550 kcal タンパク質 59.3 g 脂質 37.4 g 炭水化物 236.1 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1634 kcal タンパク質 64.7 g 脂質 43.9 g 炭水化物 236.0 g 食塩 6.5 g	エネルギー 1524 kcal タンパク質 49.3 g 脂質 43.3 g 炭水化物 238.3 g 食塩 4.7 g	エネルギー 1498 kcal タンパク質 49.3 g 脂質 42.2 g 炭水化物 228.6 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1581 kcal タンパク質 65.7 g 脂質 47.6 g 炭水化物 217.0 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1670 kcal タンパク質 62.7 g 脂質 56.5 g 炭水化物 229.0 g 食塩 6.1 g	エネルギー 1474 kcal タンパク質 48.5 g 脂質 41.4 g 炭水化物 220.9 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1478 kcal タンパク質 49.4 g 脂質 47.7 g 炭水化物 207.9 g 食塩 6.3 g
	2024年04月20日(土)	2024年04月21日(日)	2024年04月22日(月)	2024年04月23日(火)	2024年04月24日(水)	2024年04月25日(木)	2024年04月26日(金)	2024年04月27日(土)
朝食	米飯 味噌汁(玉・人) ハムチーズ・カサ60 キャベツ生煎正油和 野菜ふりかけ	米飯 味噌汁(タマ・若) いわし梅煮 3コ なすのビーツ和 えびみそ(袋)	米飯 味噌汁(ニラ・人) ホイルインゲン 2本 パッパマトキヤップ アスパラおほか和 たいみそ(袋)	米飯 味噌汁(ナメコ・タマ) 京がんと含煮1コ 二色浸し 減塩醤油3ml(袋) ごまひじきふりかけ	米飯 味噌汁(大・若) 枝豆そぼろ オクラ梅肉おほか和え のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁2(揚・玉) 野菜の五色揚げ2コ アスパラおほか和 梅干	米飯 味噌汁(ニラ・モツ) 錦糸卵エビ・シジヨコ チンゲン菜辛子あえ うめしそふりかけ	米飯 味噌汁(玉・若) ハムチーズ・カサ60 キャベツ生煎和 野菜ふりかけ
昼食	米飯 ホワイトソース 野菜コマ酢風味 トマト2/12 牛乳	米飯 麻婆豆腐 ハンパナス いんげん辛子和 牛乳	米飯 ほき磯辺焼 mix野菜ホイル サツマ芋ソース煮 白菜ぼん酢正油和 牛乳	米飯 チキレモン・ジツル2コ 塩茹でそらまめ 温野菜サタ マヨネーズ(ハキッテ) チンゲンサイ練乳和 牛乳	米飯 チンゲンサイと豚肉の塩炒め 冷奴 1/3 やくみ 減塩醤油3ml(袋) インゲン山葵和え 牛乳	米飯 牛オスターソース炒 2/3 mix野菜ホイル 冬瓜炒め煮 カリフラワー・甘酢 牛乳	米飯 手作りハンバーグ 60ソースカケ 人参甘煮 ミモザサラダ 1000アイランド(袋) 小松菜醤油和え 牛乳	米飯 しいら磯辺焼 50g 茹でインゲン/人参添 揚げ出し豆腐 菜の花練乳和え 牛乳
おやつ	ソフルール(期間限定)	ハーベスト(1袋)	チョコ・クランクレープ	ワッフルいちご・オレ	バームロール1本 カップ・エビ・セシ 小袋	ミニエクレア 1ヶ	菓ムス	ハッピー・クラン
夕食	米飯 めかじき味噌風味焼 ポイルオクラ 大根含め煮 チンゲンサイ浸し 減塩醤油3ml(袋) りんご(2/8)	米飯 銀鮭塩焼 60g ホイルカイル 金平ごぼう 菜の花磯辺和え 減塩醤油3ml(袋) キウフルーツ	米飯 松風焼き(ケノミ) 人参グラッセ レタスのサラダ 和風ドレッシング(袋) 小松菜生姜和え グレープフルーツ(2/8)	米飯 揚げ鰯南蛮漬け 南瓜煮 2/3 焼き茄子浸し1/2本 減塩醤油3ml(袋) オレゾ(2/6)	米飯 カレイムニエル和風ソースカケ きぬさや添え えび野菜和え 菜の花練乳・ナツ和え バナナ (1/2)	米飯 めかじき山椒焼50g ポイルキャベツ マカロニサタ 小松菜人参コンソメ煮 キウフルーツ	米飯 すずきバター焼き ポイルオクラ 大根帆立あんかけ ナスの酢味噌カケ グレープフルーツ(2/8)	米飯 鶏梅しそ焼き 茹でそらまめ ビーツコンソメ煮 白菜ごまあえ フルーツポンチ
	エネルギー 1541 kcal タンパク質 57.7 g 脂質 39.0 g 炭水化物 234.2 g 食塩 5.1 g	エネルギー 1444 kcal タンパク質 59.1 g 脂質 35.4 g 炭水化物 216.3 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1474 kcal タンパク質 61.3 g 脂質 32.2 g 炭水化物 226.5 g 食塩 5.6 g	エネルギー 1531 kcal タンパク質 59.7 g 脂質 41.9 g 炭水化物 222.4 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1508 kcal タンパク質 62.8 g 脂質 40.1 g 炭水化物 218.8 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1463 kcal タンパク質 50.3 g 脂質 43.8 g 炭水化物 271.4 g 食塩 5.3 g	エネルギー 1475 kcal タンパク質 56.3 g 脂質 45.2 g 炭水化物 203.1 g 食塩 5.4 g	エネルギー 1460 kcal タンパク質 60.3 g 脂質 32.4 g 炭水化物 223.0 g 食塩 5.4 g
	2024年04月28日(日)	2024年04月29日(月)	2024年04月30日(火)					
朝食	米飯 味噌汁(ミツバ・玉麩) 小粒納豆カップ 小松菜おひたし 減塩醤油3ml(袋) のり佃煮(小袋)	米飯 味噌汁(トウ・長) 温泉卵 アスパラ・ソラレ和え のりかつおふりかけ	米飯 味噌汁(ニラ/キ) えびのふきよせ 白菜ひたし 減塩醤油3ml(袋) 野菜ふりかけ					
昼食	米飯 カール・サワイトソースカケ 50g ひじき煮 チンゲン菜山葵和 牛乳	米飯 あじ塩焼 茹でえだまめ ブロッコリー・ホリのあんかけ トマト2/12 牛乳	米飯 肉団子野菜甘酢炒(3個) ごぼうのサタ チンゲンサイ醤油和え 牛乳					
おやつ	コーヒゼリー	お米のムス	ソフルール(7・レソ)					
夕食	米飯 ビーツ・井2 シーキンサタ 1000アイランド(袋) カリフラワー・ユカリ和え パインアップル 缶1/10	米飯 生揚げと豚肉の味噌炒め煮 春雨野菜旨煮 2 ホイルソテー浸し 減塩醤油3ml(袋) なめらかプリン	米飯 はまち南部焼 60g ポイルオクラ 大根含め煮 キャベツ辛子和え カットマンゴー					
	エネルギー 1482 kcal タンパク質 58.0 g 脂質 44.5 g 炭水化物 210.5 g 食塩 5.8 g	エネルギー 1453 kcal タンパク質 64.0 g 脂質 38.3 g 炭水化物 206.9 g 食塩 4.9 g	エネルギー 1560 kcal タンパク質 57.1 g 脂質 46.1 g 炭水化物 223.7 g 食塩 5.7 g					

材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。